

## Stop!ざ・メタボNo,92 高血圧予防の味方“カリウム”

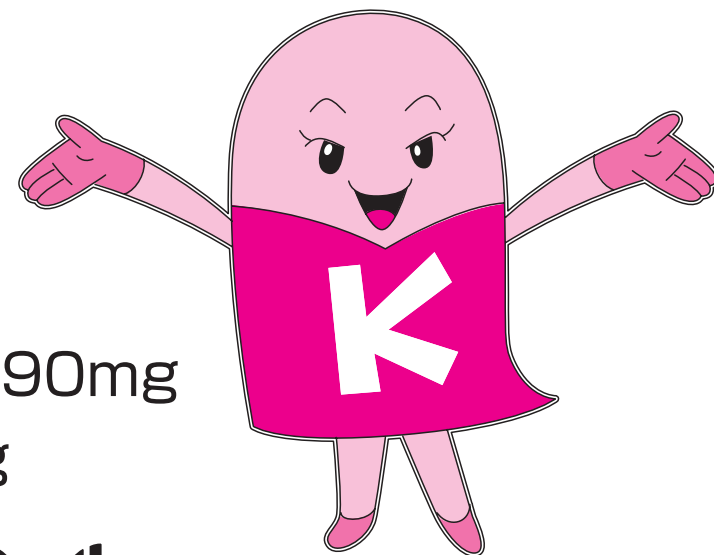
カリウムは野菜や果物に多く含まれるミネラルです。カリウムは、**ナトリウムを体外に排出する働きがあります**。日本人の食事摂取基準2015年版によれば、18歳以上の成人男性は1日3,000mg、成人女性は1日2,600mgとなっています。

カリウムは多くの食品に含まれているため、腎機能が正常で特にカリウムのサプリメントを使用しない限りは、過剰摂取になるようなリスクは低いと言われていています。しかし、腎臓の病気などで腎機能が低下している場合は、カリウムを尿に排出することが難しく、濃度が高まると不整脈や心停止が起きる危険性があり、カリウムの摂取が厳しく制限されています。

野菜や果物を積極的に取りましょう。

### ◆カリウムを多く含む食品（100g中）

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ・アボカド 720mg    | ・バナナ 360mg      |
| ・キウイフルーツ 290mg | ・ほうれん草 690mg    |
| ・里芋 560mg      | ・ひじき（乾） 4,400mg |



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。